原本想空，後來空想，

閒讀心經，還須經心。

	致讀者的信	P2
	作者自序	P3
第一章	引言:何謂俗眼看心經	P5
第二章	色不異空，空不異色	P10
第三章	受想行識亦復如是	P16
第四章	無眼耳鼻舌身意,無色聲香味觸法	P31
第五章	無眼界，乃至無意識界	P41
第六章	無無明，亦無無明盡	P47
第七章	無苦集滅道	P61
第八章	無智亦無得	P73
第九章	菩提薩埵依般若波羅蜜多故	P80
第十章	心無罣礙，無有恐怖	P88
第十一章	遠離顛倒夢想，究竟涅槃	P99
第十二章	語咒非神，語言亦靈	P105
	俗眼看心經：總結語	P113

親愛的讀者：

你翻開這本書，便是你我有緣。這不是一種神秘的說法，而是一種人與人之間微妙的感應;你願意停下腳步，讀我所寫，我便願意傾心相待，與你同行。

這本書名為《俗眼看心經》，不是要褻瀆聖典，而是想以最平凡的眼光，去看最深遠的智慧。心經不在寺廟，不在講壇，它在我們的生活裡，在我們的煩惱裡，在我們的選擇與放下之間。

我不是法師，也不是學者，只是一個在生活中跌跌撞撞的人。這些文字，是我在日常裡的筆記，是我在迷惘中對自己說的話。若你讀來有一絲共鳴，那便是我們的緣分。

我不求你認同，只願你感受；不求你記住，只願你靠近。願這本書，成為你某個夜晚的陪伴，某段低谷的回聲，某次轉念的契機。

謝謝你願意讀我。願你安好，願你自在。

偉霖 敬上

作者自序｜致有緣的你

這不是一本註解心經的書。

這是一本用俗眼看心經的筆記——不為解釋，只為靠近；不為教義，只為照心。

你不必懂佛法，也不必誦經。你只需願意在生活裡停一停，看一看：

為何我這麼在意？為何我這麼害怕？我能不能放下？

這些問題，心經不會給你答案，但它會靜靜地把鏡子擺在你面前。

這本書的十二章，如十二盞燈，照見十二種心境：

從「色不異空」的初見，到「語咒非神」的回聲；從「無苦集滅道」的轉念，到「心無罣礙」的安住。

每一章都不是高深的理論，而是生活中的一個片段、一個念頭、一個轉機。

你可以從頭讀，也可以隨手翻；可以細讀，也可以略看。

你不必記住每句話，只需記住：心經不是遠方的經文，而是你心裡的一聲嘆息。

願你在這本書裡，不是找到答案，而是找到自己。

願你在俗眼中，看見一點微光；願你在凡心裡，聽見一聲自在。

達摩一葦渡大江，

隱然彼岸在心中，

無夢無念更無歸，

東土從始愛修禪.

📖 第一章：引言｜何謂俗眼看心經

心經二百六十字，如空亦如非空，猶如風中之影，飄忽卻不失其形。若以俗世的耳聽之，是喃喃絮語；若以心中一念對之，則如石落深潭，有聲無形，有意無語。與其妄言理解，不如坦然於不懂之境。我不敢說懂，只願承認我不懂；在不懂裡寫字，在寫字裡尋光。

此章所記，非註解、不闡釋，只是俗眼望經之一隅，如小舟倚岸，未入深海，然已濡袖：

一、回到眼：你我所見，都是俗眼

我們日常所見的一切，不離慣性、不離分別，不離「這是什麼」的判斷。俗眼，是未經修飾的看，也是不假裝開悟的眼。

本書不為翻譯心經，而是試著以俗眼閱讀、感受、照見，讓原本看不懂的經文，成為與人生互照的一面鏡。

二、不離世、不離法

空性不是逃避，而是落地。心經所言「照見五蘊皆空」，在俗眼中不是玄談，而是日常中的照見。吃飯也空、吵架也空、無聊也空。空不是沒有，而是不固定、不黏著，如風過枝頭，痕形不留。

本書嘗試以生活化語言與例證，讓心經走進廚房、走進手機、走進日常的喜怒哀樂。

三、《俗眼看心經》不是宗教入門書

它是一場照見練習，是將心經當作思維的對照工具，幫助我們看清哪些是執著、哪些是流動。每一章都從

心經經文出發，以俗眼反觀，讓空性不成神秘，而成日常可能。

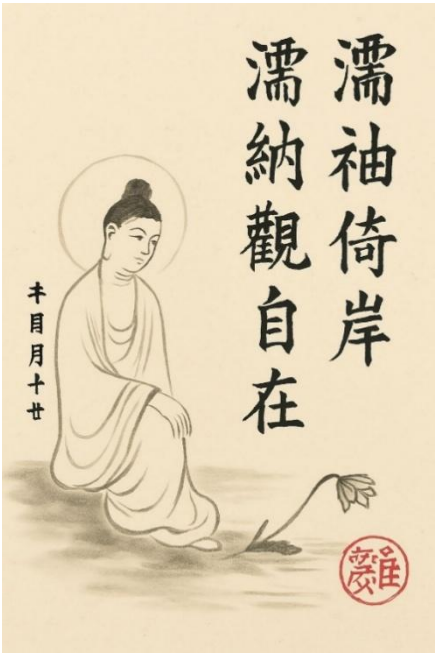
很多人讀《心經》時會有一種深不可測，格格不入的感覺，像是在聽高僧誦經，不敢插話，也不敢懷疑。但我想說的是《心經》其實就在我們生活裡。 你失眠，因為被念頭纏擾；你心煩，是因為別人一句話刺破了你的期待；你辛苦，是因為你以為「獲得」才能安心。但《心經》提醒我們：「無執」，「無得」，不該執著煩擾，不要強求得到，更是從「得失煩擾」裡醒來。 本書嘗試用「俗眼」，一種生活中的眼光去看這部千年經文。不是淡化它的深度，而是讓它在煙火氣中發聲。

塵世的繁與閒，都繞不過那一念之轉。想空，是修；空想，是病；閒讀，是姿態；經心，才是真讀。心經不是掛在牆上的咒語，而是生活裡不自覺

的一聲嘆息，霎那解放。

讀者在這裡不是聽高僧誦經，而是在自己的經驗裡得到啟發，聽見共鳴。 我們不談修行，也不談開悟，只談那些你夜裡躺在床上繞不開的問題：我為什麼這麼在意？我到底在怕什麼？我能不能放下？《心經》不給答案，它只是安靜地把鏡子擺在你面前，你要看什麼，決定權在你。

四、 觀自在 – 不是菩薩，而是回頭看看自己怎麼活



昔人說觀自在，

我只見心不安；

不是坐觀音像前，

而是望自己那點慌。

或許是在廟裡，也可能是書裡，你知道有「觀自在菩

薩」，但你有沒有觀過「自己怎麼自在」？不是不累不忙才自在，是累裡能笑、忙中有光。觀音不是神像，是一種「看見自己煩惱而不被吞沒」的能力。這書，我不談信仰，只談那一瞬你有想放下手機、坐一會兒的感覺。

《俗眼看心經》此書，非欲解經，亦非敢釋佛，只是以俗眼望之，以凡心應之——如池中之影，不見月色清冷，只見自己安靜的皺紋。

我們輕步踏入第二章：色不異空，空不異色，像水面波光映月，真實與幻影交錯不分。

📖 第二章：色不異空，空不異色

所謂「色不異空，空不異色」，對俗眼而言就是世事不斷變化。變化，即是『空』性之顯現；每一次流轉，皆演化出嶄新的『色』，如霧中浮影，雖非實體，卻真切動人。人生不斷被改寫，每一次轉折，無論是逆境還是新生，都是空與色交會的證明。

1． 色即是空：形相之背後

色，不僅指萬物之形與色，是指一切可感、可認之現象。「色即是空」並非否定存在，而是揭示現象之非實體性。

以花為喻，開落皆依因緣，非恆常，非獨存，其空性昭然。花開花落，花的形與香雖真實可感，但皆依因緣聚合，無有固定實體，其性空。

我們習慣執著於形的實性。然佛眼看，形即無常，無常即空。

2・空即是色：空非虛無

空非空無，不是虛寂一片；空，是無固定、無自性，亦無執著之所繫。「空即是色」提醒我們——正因為空，萬物方得顯。

3・非二不離：色與空之交融

色不異空，空不異色，是一種非二的觀照：不割裂、不對立。它邀請我們觀一切現象時，不止看表象，也不止否定實相，而是透過空性理解萬象如何生起、如何滅去。

筆觸上的回憶：

「游蘄水清泉寺，寺臨蘭溪，溪水西流。

山下蘭芽短浸溪，松間沙路淨無泥，瀟瀟暮雨子規

啼。誰道人生無再少？門前流水尚能西！休將白髮唱黃雞。」

蘇軾寫下：「誰道人生無再少？門前流水尚能西！」他不願讓年齡和命運掌控人生。一江春水本該向東流，但門前溪水卻還能向西，這是他那股不屈精神的啟示與支持。

這詩像是一種逆行的宣示。非否定歲月，而是以心轉向，化無常為力量。他說「尚能西」，不是把水道神話化，而是在人生無常中求變，是告訴自己即便事情不如願，還有選擇的空間，於命運中尋回自我。 他把「空」理解為變幻，把「色」看作瞬間所現；兩者不對立，而是交融。

這種轉念，正好呼應「空不異色」的道理。空並不是一片虛無，而是有不斷變化的能事。蘇軾的逆流，就是從空中生出色彩，讓變化改善自己。世間一切皆可改變，在無常中安身，唯有心不困於色，即能於空中安身立命。

蘇軾寫詩作賦，不是為逃避現世，而是用詩意自我振

奮鼓勵，安頓命運的波折；他能「一蓑煙雨任平生」，不畏風雨，即是活在「空」中，色空合一的生活實踐。

詩與心經，在此交融；古典不只是典故，也是當代精神的資糧。

現代人也可向蘇軾借鏡

・每一次人生轉折，不管是失業、失戀、遷居，皆為江水忽西的契機，為再造自我之契機。有變故時，即是空，不急著排斥不如意，而是意識到不如意的存在是「色」，不如意的可轉即是「空」。可以問自己：「在這一變局裡，我能否看見新的色？」

・空不異色與心理韌性：在改變中重生的可能。人生難免風浪，多少人困於失落、無助與迷失，而「空不異色」正是一帖療癒之方。空並不是否定存在，而是容許一切存在都可變化、不固化，無論情緒、境遇、甚至自我認知，都可轉念而新生。

・將「空不異色」化為心理韌性：正視情緒即是

「色」。悲傷、焦慮、憤怒，都是生命流動之表象，不逃避、不修飾，而是容許其自然流轉。；從「空」中看見轉機，情緒會變，境遇可轉，想法可移。這是轉念的功效，也是「空」的恩賜。

・以變化成就自我：不需要否定痛苦，只需在其中開一口呼吸之窗，讓變化灌入生命，使自己不止承受，更能創造。

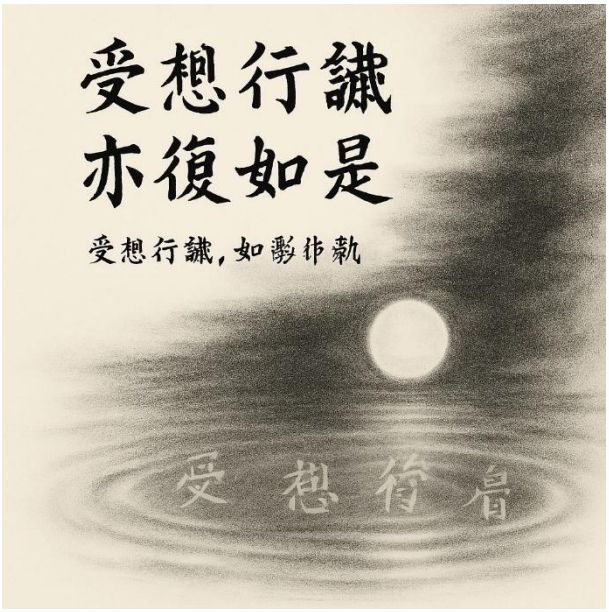
日常練習，活在色空之間

- 情緒來時，不評斷，只覺察：「這是色嗎？」
- 境遇突變，不埋怨，只探索，如水隨形。
- 空之儀式：靜坐、寫字、獨行，以觀照取代逃避。

在色與空之間，活出無罣礙的轉機。六祖云：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角」。「不離世間覺」，實非口頭警語，而是一條通往真知的正路。人人談空，卻往往以逃世為歸；但真空，非虛無，而是萬有之源，是一場內在變化的契機。 在

至愛惜別中觀照執著，在擁擠地鐵裡體會無常，在情緒波動中感知「色即是空」。這不是理論的運用，而是借助佛法於當下。空不是拒絕愛，而是把愛還原為流動；不是忘記痛，而是把痛看成雲起雲滅。 《心經》不在寺廟深處，而在生活每一瞬：一個人的沉默、一杯茶的熱氣、一次錯失的相遇。能以俗眼揭開《心經》之微光，便能在凡常日子裡，見到菩提不需離世而覓。

在色與空交會之隙，有一道微光微微透亮，下一章，便是沿此光，緩步而行。



如風吹林影，聲不在風，影不在樹，而在你我心識的感起之間。

📖 第三章：受想行識亦復如是

我們都恐懼痛苦，執著情感，但佛言「受想行識，亦復如是」，意即：即使是感受、思維、意志與意識的流動，也是空性的展現。 空非冷感，而是允許每一感受自然流過；痛苦不是錯誤，而是身心變化的提示，是轉念的契機。當憤怒來襲，不需壓抑，只需觀照；當失落襲心，不必沮喪，只需知其如是——原來「受」本身就是修行之門。 四蘊如雲如影，不須排除，只須如是看見。這一章，我們將走進生活裡的「受想行識」，不以理斷，而以覺照；不以拒絕情感為解脫，而以容納波動為菩提。

1. 心之五蘊：受、想、行、識

此四者合「色」為五蘊，構成人之身心活動。

- **受**：對境之感受，不判、不選、不附。
- **想**：對境之辨識，對色與受的解釋、命名、分別。
- **行**：心理之動力，行動與趨向。
- **識**：根據前四而起的分別知覺和記憶。

它們非物，亦非空無，而是「如是」：照見其因緣、無自性。

2. 如幻非虛：心的構造也是空

心非無，但也非實有。五蘊如水中月、有而不可執，見而不可握。

「亦復如是」即表明：心之活動如色之形，不離空性，不可固守。

3. 起念即緣，緣滅則空

每一念起皆有緣，而緣非永存。執於受即苦，執於想

即迷，執於行即勞，執於識即執我。

觀其如是，即能自在於起滅之中，不落分別。

筆觸上的回應：

「念念如雲，非生自有，亦非消即無；觀雲動止，即見空性。」

我們到底活在哪裡？

人在世上，身處萬象之中，卻常忽略自己在經歷什麼。佛法說我們活在五蘊裡，聽來玄妙，其實說的就是我們每天在面對什麼、感受什麼、思考什麼、如何行動、怎麼認定自己。

- **色**：身前之物、所觸之境，見到的，見不到的；身體的渴望、疲憊、執著，這些都是色。
- **受**：面對色的感觸，這些都在「受」裡，情緒的風一吹，就搖晃。
- **想**：「想」是對外境的反應，形成心中的概念。感受到「色」後頭腦裡的形象、念頭。人不是照見萬物，而是照著心裡的樣子在認世界。喜歡、

不喜歡、不在意，

- **行**：在想之後，我們會有反應，會動，會習慣地動，有時根本不知為何動；做是動，避免去做也是動，這是行。
- **識**：「識」是自心內在的調整，把受和想的一切整合，分析，變為成見與記憶，是內在識別與自我意識的運作。

同門而不相逢：五蘊之障與本性之失

五蘊不是惡，是自然之流轉。只是我們太習以為常，把五蘊當真，誤以反應為自己，結果呢？就如那首偈語說的：「五蘊山頭一段空，同門出入不相逢；無量劫來賃屋住，到頭不識主人翁。」，我們和自己的本性住在同一屋簷下，卻一直擦肩而過。

- 色、受、想、行、識五蘊如山般橫陳於前，沉重而幽深，卻在山頂處忽現空性。這空，非虛無寂滅，而是無有不變，無常不實，性空的顯現。此

「空」非滅絕，而是不執、不恒、不實，如影隨形、無所住。

- 即使與你同修同行，出入佛門，面對相似的法與境，我們仍可能彼此錯過。因五蘊所蔽，各自沉浸於假相、執念與情緒波動，無法於本性之境真正相見。
- 我們的身軀，猶如一間借住的屋子。思想與觸受日日往來、交流、碰撞，彷彿常相應對；但屋中真正的主人，那不染不淨、不生不滅的自性從未現身。我們與自心同住一室，卻不識其面。
- 這臭皮囊並非真正屬於我們，只是無量劫以來暫借的器皿。我們在其中起居、輪迴、修行，但至終仍被五蘊所障，無法見那本具真如、本心自性。
- 人生之中，我們皆被五蘊深深影響：身體的苦樂、情緒的高低、念頭的起落、行動的衝動、意識的反射，這些形構我們所見之世界，也造就我們與自己擦身而過的命運。

五蘊與本性的交錯與迷失

我們之所以誤認五蘊為真實，不是因為五蘊本身有欺瞞之能，而是我們慣於只看表像。身體之感、情緒之波、念頭之聲、意志之動，自我之像——皆如鏡中影、水中月，映射於心而不自覺。它們不斷發生，不斷牽引，使我們習慣於將眼前之所見，妄認為本然之所是。 久而久之，我們便把這些現象的總和當作「我」，卻忘了：五蘊是作用，而非本體；是因緣聚合之相，而非真實不變之性。 猶如住屋之人，日日進出，與窗、門、家具交互，竟將屋中陳設誤認為就是「屋」。 「真正的『屋』，不曾顯現，非因其不存在，而是我們始終未曾返觀。」

自性不離五蘊，而超越五蘊

然本性並非高懸天外，亦不在五蘊之外。祂總在，只是不被我們認得。祂不離色、受、想、行、識，而是透過五蘊之緣而顯：

- 在感受之起伏中，若能不執其苦樂，即見自性之不染。

- 在念頭之生滅中，若能觀其來去不住，即見自性之不動。
- 在情緒之翻湧中，若能任其起落而不迷，即見自性之明淨。
- 在行動之驅動中，若能返觀初念之源，即見自性之無始。
- 在意識之反應中，若能超越分別，即見自性之圓融。
- 如是觀照，本性於五蘊中不遮不隱，只待返觀者自見。
- 此即佛法所言：「五蘊皆空，度一切苦厄」。空者非無，而是不執；度者非離，而是透。

我們不是要捨五蘊去尋本性，而是於五蘊中返照其源。本性如水，五蘊如波——波動不止，水性不變。

街頭邂逅一位美女：

你走在街上，忽然眼前一亮——

- **色**：那位女子的身影、臉龐、穿著，香水的氣

味，這都「色」，也是色蘊。

- **受**：眼看到她的樣貌，鼻嗅到她身上傳來的香氣，耳聽到她話語的柔和，如果可以，接觸到她的身體，這都是「受」。
- **想**：你心裡開始浮現種種分別與念頭。「她很美！」「我喜歡她」「她可能是模特兒？」「這種氣質好像我曾愛過的人」「可以結識嗎？」「能親一口可妙！」你腦中開始描繪她的形象，賦予各種印象與故事，這是「想」。
- **行**：你感到悸動、驚艷，甚至心跳加速；你可能因此改變腳步，想接近、回頭、多看一眼，甚至想要搭話，動作、習性與動機的展現，這是「行」。
- **識**：這樣的容貌，裝扮，舉止，就是誘人，就是我所愛。這次不成功，下次該怎樣？整合分析後，紀錄在案，這就是「行識」。

心境與街景相即，我們不在街頭外觀，而在街頭之中

感受。

「街之空性｜五蘊流轉在人間」

一｜街頭即心頭： 街上孕婦吃著榴槤。有人嫌其臭不可近，有人視為至味；有人憂懼分娩之痛，有人卻甘願再生、再受。 榴槤是色；其味引人反應，是受；覺得香臭，是想；選擇食否，是行；記憶與判斷，是識。 街頭之事，不是某人所有的感覺、選擇與記憶，而是五蘊的聚合與流動。心無定性，蘊亦無我。

二｜火車亦蘊： 火車停在月台，乘客上下，人群交錯。站牌與列車，是色；擁擠或寧靜，是受；感覺熱鬧或孤單，是想；選擇是否上車，是行；記得與誰告別，是識。 不是火車載著誰的故事，而是五蘊交織成當下這一幕，成為群像。有人初別，有人重逢，而離合本非恆常。

三｜小孩即蘊： 孩子未曾吃過藥，眼前所見，不知其為何物，是色；但因母親送到口邊，自然想：這應

是吃的，也該是好吃的——這「想」，不是知識判斷，而是信任所生。孩子於是張口，此動作乃「行」，由心生起，非純反射。 藥入口中，苦味來臨，是「受」；此受引動新的「想」：不好吃，很難受；孩子便拒絕吞服，將之吐出，這是另一重「行」，帶有明確排斥的意向。此一經歷，於識中成形：味道的記憶、母親語氣的情境，皆藏於心識。日後再見藥，尚未入口，即「想」其苦、即「行」拒絕，此即識牽想，想領行，蘊蘊相續。

四｜香水亦如蘊： 女人試香水，旁人說：「這像你」，也有人說：「不像你」。香味，是色；感覺，是受；像與不像，是想；選哪瓶，是行；關於自己或他人的香氣記憶，是識。 香水本無人象，「像你」只是識的投射。「不像你」也是想的結果。蘊聚一味，不定一人。香非自性，人非定象。

五｜景即空性： 街景中的種種：花開、車行、香氣、聲音，景物不斷變化——如此熱鬧，如此流轉，但與你何關？當心被牽引，在起伏，一切便跟你扯上

關係。事物的呈現是色，感受是受，分別是想，決定是行，記憶是識。心流即街流，五蘊即萬象。 人們說：「街好熱鬧」、「今天空氣真香」、「這車很擠」，看似說景，其實說心。街景即五蘊，五蘊即心景。心本非實，街亦非實。五蘊如幻，街景亦空。

俗眼看五蘊：此身如影，此心如流

一、 色蘊｜你以為的「我」，不過是五官與肉體交界的現象。你早上照鏡，說：「這是我」，但眼前的影像是由肌膚、骨骼、光線和記憶共同構成。色蘊是「物質」：眼見色，耳聞聲，鼻嗅香，舌知味，身觸風，都是外界入侵內在的入口。

俗眼看色，是不執身、不厭身，只知它如器皿：盛載生命但不等於生命。

二、 受蘊｜一瞬之感，不判、不選、不附。你摸到冷水，那一瞬的刺骨，就是受蘊；你聽到掌聲，那一下心跳加快，也是受蘊。它只是「感」，不是「情」；沒有苦樂，未有愛恨。

俗眼看受，是容許純感存在，而不急著說：「我喜

歡」「我討厭」——那還早，那是想的事。

三、 想蘊｜把世界貼上標籤，也把自我貼上標籤。

你聽到某人語氣冷淡，心中一動：「他在生氣」，這就是想蘊。它是對色與受的解釋、命名、分別；也是記憶與幻想的編排者。它的功能是為了理解，但常常誤以為「解釋就是真理」。

俗眼看想，是知道自己的念頭只是「一種看法」，不是「全部事實」。

四、 行蘊｜你不自覺的反應，最能看見你長久的習氣。你一被誤會就立刻辯白；一感孤單就刷手機。這些不是偶然，而是你的行蘊在運作。行是習性、動機、意向，是潛在的推動力，也是業力的基地。

俗眼看行，是練習看見「我為什麼又是這樣反應？」而不是馬上「我就是這樣」。

五、 識蘊｜我知我正在「知」，這份覺察也是一種緣起。你正在看這段文字，你知道自己在看，這份「知道」，你去把受和想的一切整合，分析，變為成見與記憶，是內在識別與自我意識的運作。

俗眼看識，是知道:「我」不是獨立存在，而是五蘊積聚之所現。

空中無色，無受想行識

1. 無，非否定

「空中無色，無受想行識」非說色等不存在，而是指出：於空性中，五蘊不可執為真實。

「無」即無自性、無固執，不是斷滅，而是超越分別。

- 看花，不執其香為永恆；
- 聞語，不執其意為唯一；
- 思念，不執其起為我心。

2. 萬象皆空性中現起

五蘊如影、如煙，非離空而有，也非空中自生。

空如無風的湖面，萬象映照其中，然無一是湖之本身。

3. 入無，即入自在

執著於色受想行識，乃心之牢籠；觀其無者，心可解脫。

空非障，空是門。門不在遠方，就在你起念處。

筆觸上的回應：

「無非滅，亦非空白；無者，去執之所，照見之處。」

附記：以五蘊觀差異，轉迷為明

本章曾誤納一段文字：「孩子拒絕香水」，初非討論主題，且有謬誤，卻在意外中成為作者觀照五蘊的一鏡。他未起指責，亦未急於排拒，而是以五蘊為路，照見自身反應，細分層次，誠可為法。

- **色**：香水之象，映現眼前；
- **受**：見此文字，一瞬即感；
- **想**：覺其異，生違和、不安；
- **識**：知非本章討論所出；
- **行**：憂其混入，故發溫和提醒。

此番感知，並非對錯之辨，而是慈與慧之流露。在作者筆下，差異不是混亂，而是機緣；誤納不是瑕疵，而是可觀之境。五蘊不僅是理論，也是修行——連錯誤亦能入道，非真者不至。

作者曾言：「任何題材都是好題材，懂得利用就是好想法，好心識。」這三語自成五蘊回音：

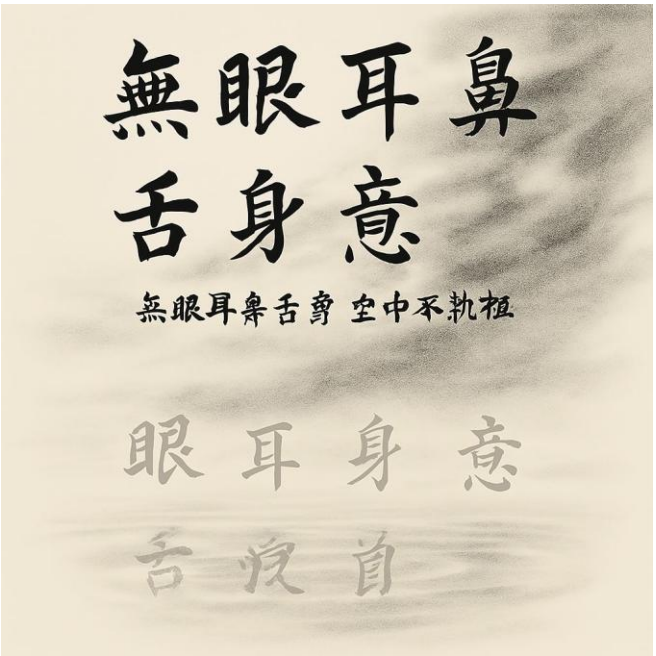
- 願觀萬象，無所拒即是**色與受**；
- 能起轉化，施以妙用即是想與**行**；
- 心中明照，見其根源即是**識**。

此附記不為說理，而為示境，在一章之末，留下一則如何「觀五蘊於現象，見心識於錯異」的回聲。或可供後人視之，不止讀文之末，更見心之始。

如心經之句，「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，不再是教條，而是自身所見，誠不我欺。

在五蘊如流中，見自性如水；凡心不離，光影不遮，下一章，我們將走入「無眼耳鼻舌身意」，觀不見處之真。

如入深林不見樹，這一段，不是拒絕身心，而是照見感官的非主性。



📖 第四章：無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法

無眼耳鼻舌身意

1. 感官非我

眼耳鼻舌身意，為六根，是人感知世界的門戶。然而《心經》言「無眼耳鼻舌身意」，乃指出：感官非本體，不可執為「我」。

意解：

- 眼能見，但非見即是真；
- 耳能聞，但聞者非真我；

- 心能起念，但念起非實性。

2. 空性中見六根

「無」並非消失，而是超越執著。在空中，眼能見色，耳能聞聲，但不執其為實、不認其為我。

譬如鏡子映物，鏡不執物；如水載舟，水不成舟。

3. 非拒絕，乃自由

此「無」不是身心的否定，而是心境的開放。感官仍在，作用仍有，但不被綁住。

當不執眼之見，便能照見更深；不執心之念，便能自在起滅。

筆觸上的回應：

「眼之能見，耳之能聞，皆緣於空；執見蔽我，不見空性，只見我執。」

無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法…

這段「無」不是說這些不存在，而是說它們不可執著為絕對、不可錯認為「我」。

破除錯誤認知，才能走向空明。別以為你聽到的、看

到的，就是全部真理；眼耳所見所聞，也可能是幻象的部份。

不是否定感官，而是看穿感官的牽引性

這句經文看似排除一切感官與所感，但其實是在指出：我們平常認定的「世界」，是根塵識三者交互的投影，而非真實本相。

《俗眼看六根六塵》

原來眼耳鼻舌身意，不是要丟掉，而是要看清它怎樣在我們心裡起風浪。

原來色聲香味觸法，不是要拒絕，而是懂得它只在心裡盤旋片刻，然後就散了。

我們是活在這些風浪裡的身體，不是身體外的什麼神明；但若懂得風浪來自心動，那就不會再抓住浪頭喊它是「我」。

心經說「無眼耳鼻舌身意」，不是叫人閉眼不看，而是教人看得清，不被牽走。

看清了，不是空虛，而是自由；在色香聲塵中活著，也可以不迷失自己。

《俗眼看六根六塵六識》：我是如何成為「我」

六根：「感知的入口」

你以**眼**看、**耳**聽、**鼻**嗅、**舌**嚐、**身**觸、**意**念:這六度門，是你接觸世界的橋樑。

但俗眼所見，往往是「我看到了什麼」，而不是「我看不到什麼」的。

六根不是主控者，它們只是接觸外境的門，你以為在「主動感知」，實則是「被世界牽引」。

六塵：「世界的染料」

色、聲、香、味、觸、法——世界拋向你的，是色彩、音符、香氣、觸覺、概念。

這些不是中性的背景，而是對你有吸引、有刺激、有暗示的訊號。

六塵如染料，一進六根，你就開始「著色」：那人很美、那話刺耳、那概念難懂……

你已不只是感知，而是反應，是染上了「我喜不喜歡」。

六識：「自我的編輯室」

當根遇塵，你不只是接受，而是開始辨認、篩選、加工。

眼識說：「這是好看的臉」；耳識說：「那聲音在嘲諷我」；意識說：「我不該那麼懦弱」。

六識是「判官」，但並非真理的執行者，而是你習性和業力的投影師。

俗眼看：六根六塵六識糾纏

在感知的生起中，我們不只是眼見、耳聞、意起。我們也在無意間構築一個「我」。 佛家所言「六根對六境（塵）生六識」，即是：眼根對色境生眼識，耳根對聲境生耳識，鼻根對香境生鼻識，舌根對味境生舌識，身根對觸境生身識，意根對法境生意識。

這些色的生起，皆因緣和合，不具獨立本性，緣起合，緣散滅，非由我操控。 然而，我們常誤以所見為真、所聞為實，便將色當主體，將界當疆域。但若能照見一切皆空，色境不具自性，眼根非能見本質，一切意識不過是幻變條件下的顯現——那麼對「我在

感知」的執著，自然可漸漸鬆動。

「無我」，並非拒絕感受，而是洞察感受無常、無主、無自性。猶如水中之月：眼界雖明，無痕可留；識海雖動，無形可執。空，並非虛無，而是無可執著之性。 六根、六境（塵）、六識的交錯，是生命之舞，隨緣起滅，不生執著。如風掠林葉、光映波面，美而不留，動而不著。只在心裡盤旋片刻，然後就散了。

雜訊中的自我：根塵識的連鎖反應

六根接六塵，如六支筆接上染料。六識一動，就開始書寫：故事、情緒、想像、執著。

俗眼看來，是「我在經歷人生」；但想深一層，其實是「感官與世界彼此著色，而我在其間認定了一個『我』。」。

小結：回到未染的眼

若你能覺察六根之動、辨識六塵之染、看穿六識之編，你便不再被牽著走。

不是要拒絕感官，而是要在染色前看清：這感覺，從何起？是否真實？是否值得我牽掛？

原來眼耳鼻舌，不是要丟掉，而是要看清它怎樣在我們心裡起風浪。

原來色聲香味，不是要拒絕，而是懂得它只在心裡盤旋片刻，然後就散了。

我們是活在這些風浪裡的身體，不是身體外的什麼神明；但若懂得風浪來自心動，那就不會再抓住浪頭喊它是「我」。

心經說「無眼耳鼻舌身意」，不是叫人閉眼不看，而是教人看得清，不被牽走。

看清了，不是空虛，而是自由；在色香聲塵中活著，也可以不迷失自己。

那就讓它像風一樣落筆，不為解釋，只為流過心的一瞬。

眼看江水流，耳聽水淙淙

鼻嗅百花香，舌嚐晨茶苦，身觸午後涼。

心念若浮雲，不住山、不住海，

但隨風影走，不留痕跡名。

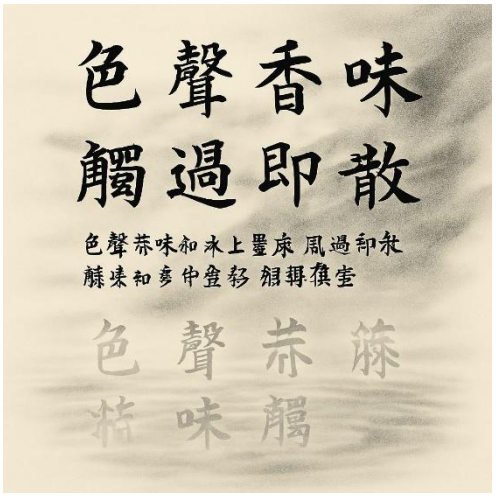
心經說「無眼耳鼻舌身意」，不是叫人閉眼不看，而是教人看得清，不被牽走。

看清了，不是空虛之地，而是自由的可能；在色香聲塵中活著，也可以不迷失自己。

結語：感官不真我，知此即得自由

若能在色聲香味觸法中不執、不迷，便能開始照見「非我非恆」的現象法。

無色聲香味觸法



《心經》核心的否定句：「無色聲香味觸法」，這六塵乃是感官對外境的分別所依。然此否定，非是破除感官之功能，亦非否認世界之存在，而是指出：於空性之中，一切法皆不自性、無常、無我。

無色聲香味觸法：六塵的解構

- **色**：形與影所現，眼識之所緣。色非色，因於空中無實自性，僅因緣所生。
- **聲**：音響律動，耳識所受。其起因於撞擊、振動，而非實有之「聲」。
- **香**：氣息微妙，鼻識所通。香隨境遷，無恒存者，亦無能持者。
- **味**：舌識之所辨，甜苦酸鹹皆為因緣之合，味亦非定法。
- **觸**：身識所感，熱冷軟硬皆為緣聚，感受本無實體。
- **法**：意識所緣之法塵，如念、想、見解等。然此心所生之象，亦如夢如幻。

空性中的六塵

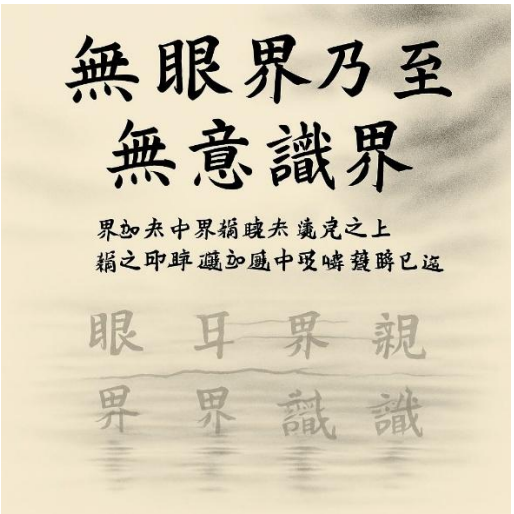
在空性之境，這六者無法成立於固定、自存。當我們說「無色聲香味觸法」，是在指出它們無自主性、無獨立本質。六塵起於緣聚，滅於緣散，不可執著。

此句的否定是對「認識世界」的全面重構——我們不再以感官為真實，而轉向直觀空性，見性自明。

色聲香味，如夢如露如電，如水上墨痕，風過即散。

觸法如夢中畫影，醒時俱空。

當感官不再作主，世界便不再是囚籠。下一章，我們將照見「無眼界、乃至無意識界」，向空性更深一層踏進。



界如水中線，

映於流光，指之即碎；

識如風中聲，

聞時已遠，尋之無蹤。

📖 第五章 無眼界，乃至無意識界

這一章揭示《心經》中最深層的否定鏈：「無眼界，乃至無意識界」。它斷除一切認識作用的根本，亦即展示十二處十八界的全然空性。這不僅是感官的否定，更是對主體與客體之分界的超越，是破除「界」限。

界的構造與空性的照破

十二處：六根和六境(六塵)配合引發的十二種感覺來源

十八界：十二處與六識構成的十八種感覺元素

- 眼界 = 眼根 + 色塵 + 眼識
- 耳界 = 耳根 + 聲塵 + 耳識
- ...(鼻, 舌, 身)
- 意界 = 意根 + 法塵 + 意識

然此「界」非真實之實體，而是認知所設。若依空性觀照，則無眼界，無耳界，無乃至意識界。

當我們說「無眼界，乃至無意識界」，是斷除對一切知覺構造的執取。不止於不見、不聞，而是不立能見之者與所見之境。

從「感官實相」到「空性顯現」

一・感官無喜惡，心添其色

眼耳鼻舌身意——我們的六根，本無喜惡、對錯之別。黑白苦甜、香臭好壞，皆為成見所加，非感官本身所具。

我們習慣將主觀投射於所感，因此誤以為所見所聞即為實相。

感官並非本罪，執著才是苦源。眼見色、耳聞聲的當下未必生苦，苦往往起於我們用成見為所見加上詮釋，並據此定義「我」。

二．無界無識：不拒感官，只觀其投影

「無眼界，乃至無意識界」，所揭示的並非閉目塞聽的修行之法，而是提醒我們：界非疆，識非主。

眼見色，耳聞聲，意起念——皆如浮雲似波光，剎那即逝，無一可住，留下的不是實相，而是心對『我』的印痕。。

空性的所在，不在於屏除眼界與諸感知，而在於心不為界限所困。人之所以苦，常因誤將感官所接收者視為本質存在，並據此反射出一個主觀我像。

三．識非主體，界非本質

在感知的生起中，我們不只是眼見、耳聞、意起，我們也在無意間構築一個「我」。

佛家所言「六根對六境生六識」，即是：眼根對色境生眼識，耳根對聲境生耳識，鼻根對香境生鼻識，舌

根對味境生舌識，身根對觸境生身識，意根對法境生意識。

這些識的生起，皆因緣和合，不具獨立本性，也非由我操控。識雖起現象，卻無主體；界雖生分別，卻無實性。

若能照見：眼根非能見之本質，色境不具自性，一切意識不過是條件下的顯現，那麼對「我在感知」的執著，自然可漸漸鬆動。

四・色即空，空即色：照見顯相本質

「色不異空，空不異色」是般若中最精妙的轉句之一，它化解了對立，揭示：色之所以為色，正因其空性。

色，即為一切現象；它有形、有感、有觸，但不具恆常、不具獨立、不具主體，它是因緣所生。

空，則是事物無恆性、無自性、無可執的本質。色的可感，來自條件組合；空的可悟，來自不執。

當我們見色非恆常、非獨立、非我所控，便能明白：

色本即空，非色之外另有空。

反之，空不是遠離現象的抽象概念，它正是現象本身的真實面貌，空性並非空無，而是開放而非執著。

因此說「色空不異」，我們所見所觸，雖非空性之象，但卻正是空性的流動顯現。

若將色與空視為二，便落入分別；但若見色即空，空即色，則能在有中見無，在起中見滅，在現象中見本質。

結語・風影不留，自性不執

六根、六境、六識的交錯，是生命之舞——隨緣起滅，不生執著。如風掠林葉、光映波面，美而不留，動而不著。

色不異空，空不異色，猶如影響由光緣、境緣而生，並無實性。眼識只是條件下的顯現，耳、鼻、舌、身、意亦復如是。然此「顯現」非指存在，而是如露亦如電的聚合與離散——緣起故有，緣滅即無。

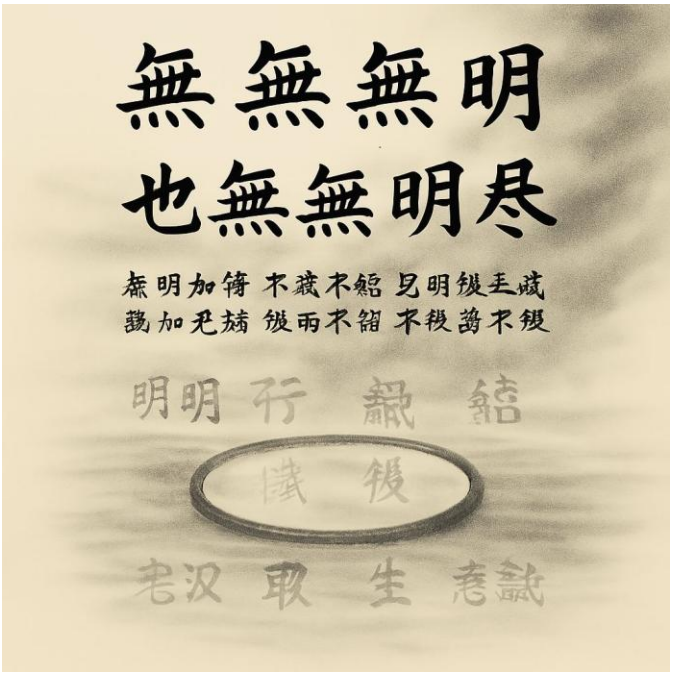
故一切意識，無論粗獷如痛感，或細膩如懷舊，皆不

具自性。無自性，故無主體；無主體，故非我所有。是故無眼界、無耳界、無鼻界、無舌界、無身界、乃至無意識界。

「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」

界本無界，識本無主；空性不在彼岸，而在放手當下。

下一章，我們不再論感官、不再論界線，而將照見「無無明，亦無無明盡」，願於無盡中見盡，於未除中除執。



無明如霧，不遮不擋，只因執之成霾；

識若風痕，不依不止，唯照即明。

📖 第六章：無無明，亦無無明盡

此章踏入《心經》哲義最幽微之處，否定不只外界之境，更進一步指向內在認知的根源：「無無明，亦無無明盡」，直觀十二因緣的首端，將認識與迷妄一體掃空。

無明的破除：非理智之否定，乃是照見本空

- **無明**：即不了解諸法空性之心。它不單是「不知」，而是一種錯誤的執取：執我、執法、執真。
- **無無明**：不是「無知的否定」，而是說：此「無

明」本來亦無自性，非實有之障。

- **亦無無明盡**：更超越「無明的終結」，因為若言「盡」，即存「前有無明、今則無盡」之概念，依然有二元之執。

此否定句是一種超越語言結構的語言操作，目的非是表述「無明終止」之事實，而是解構「終止」本身的思維模式。它在破除認識的起點，也破除認識的終點。

十二因緣中的深層照見

若觀十二因緣：無明 → 行 → 識 → 名色 → 六入 → 觸 → 受 → 愛 → 取 → 有 → 生 → 老死。此「無無明，亦無無明盡」即指此因緣鏈之起點——破除錯誤認知之「存在」。

此句如是說：「非無明為真障礙，亦非滅之為真解脫」。真正的自由不在於剷除一項心態，而是了解一切心態皆無本。

一・無明不滅，亦無可滅

「無無明，亦無無明盡」，讀來似繞口，若深讀，卻是一場照破根源之轉。

無明，不是愚蠢，也非無知；它是對現象錯誤地視為實相，是對「我」的執著不曾被觀照。

當我們將眼識視為主、將情感視為真、將念頭視為我，那一刻，就是無明。

佛法不說「無明已滅」，而說「無無明」，連「有無明」這一念都不可執，甚至對無明的認定也屬妄念，若執之，即落於另一層遮蔽。

無明若可滅，便成了另一種可得；但般若之道不在得失，而在空照。

因此，「無無明，亦無無明盡」是一種徹底不立的開顯——不是滅除，而是洞見其不可執。

有人問：若無明不滅，修行何用？如明燈之照，不除夜色，而令其無立足之地；光照暗，並非驅走黑，而是令暗無依。

無明是心中不察，一旦照見，它即無所依，無所立。

非滅，而消；非斷，而不住。

二・十二因緣，循環的鏈條

十二因緣像一個循環的鏈條，每個環節都互相影響，不斷重複。 佛教認為，如果能打破這個鏈條，從「無明」開始，就不會再有輪迴的痛苦。 透過修行，斷除煩惱，就能解脫。

1. **無明** 對於生命真相的無知，不了解因果、輪迴的道理。

2. **行** 無明驅使下的行為，造成業，這些業力是未來果報的種子。

3. **識** 意識，由無明和行為所產生，帶著前世的業力種子，進入下一期生命。

4. **名色** 意識與物質的結合，形成基本的生命體，也就是我們所說的「身心」。

5. **六入** 六根，包括眼、耳、鼻、舌、身、意，開始生成。

6. **觸** 六根與外界的接觸，例如眼睛看到東西，耳

朵聽到聲音。

7. **受**　感受，對外界刺激產生的苦、樂、不苦不樂的感受。

8. **愛**　對於感受的執著，渴望得到快樂，逃避痛苦，產生種種慾望。

9. **取**　對愛所產生的執著，進一步追求，不願放手，形成強烈的佔有欲。

10. **有**　由於執著，不斷累積業力，形成了新的生命體，延續輪迴。

11. **生**　新的生命開始，投胎轉世。

12. **老死** 衰老死亡，生命結束。

三・妄想如塵，十二因緣中見本真

妄想元來本自眞，除時又起一重塵，

言思動靜承誰力？仔細看來無別人。

(趙文儒)

「妄想元來本自眞，除時又起一重塵」

妄想本來是人對真如本性，世間萬物的錯覺，誤解和起分別心。時常想要把妄想除去也是一種妄想，只會增添煩惱。

一如照鏡之人，見影便誤為真；然鏡不需擦亮，只需看清。妄想不是敵人，也非障礙，它如空中塵，不落處便無影。當我們企圖「除滅」，心即生塵；若能照見其本空，塵便自息。

「言思動靜承誰力？仔細看來無別人」

此一句，如鏗然法鐘，喚起十二因緣之始。若問：識從何起？名色承誰力？眼、耳、鼻、舌、身、意誰為主宰？一一追問，終無所得。得見者，非「人」也，而是緣起之流；無別人，亦無別力，唯緣相續，如夢如幻。

十二因緣首在「無明」，而無明者，非有一物為「不明」，而是不見緣起、不照自性。欲破此結，不在知識，不在修飾，而在回照一念妄起之時，那一念，即是起點，也是出路。

因此，此詩不僅是語言的妙造，更是實踐之鏡。它引導我們不再問「我如何得道」，而是返問「我何時執著」。只要此問生起，照見亦隨之而至。

四・緣起無我：識非主，法無性

無明未破之時，行便隨之而生；這行不是指表面的動作，而是業的流向——一切心理與意志的造作。由無明起行，行生識，識緣名色，名色生六入……直至老死苦聚，十二因緣流轉不息。這一連串不是事件的堆疊，而是「我執」的鞏固歷程。

若能在此流轉中照見——行非主動，識非主體，名色無我，六入不具自主——便逐步拆解了「我在受苦」的錯覺。不是「我」造業，不是「我」受果，而是緣生緣滅的法自然流動。

佛法說「緣起」，不只是因果，而是「因緣生法，無有主宰」的深層洞見。所謂「無我」，不是否定存在，而是看清：無一法可立為恆常之我。五蘊如聚沙塔，看似堅固，其實每一粒沙都在流動，每一層都在替換。

「我」之為念，只是一個集結點；非恆在，非自主，亦非不可解。若見諸法皆緣起，則「我執」無處立足，妄想不攻自破。

《冰箱裡的十二因緣》：一場身體欲望的夜行

【無明】

夜深了。你坐在沙發上，心裡空落落——不是餓，是煩，但你沒察覺這種煩是從哪裡來。這種「不明所以」的情緒，就是無明：無照的心。

【行】

你突然站起來，走向廚房。腳步是由內在的驅力推動的，不是理性的決定，是一種慣性的衝動。這就是行：由無明推動的造作。

【識】

打開冰箱那一刻，腦中升起念頭：「我要吃點什麼。」這就是識：一種分別的心識對境而起，開始認定眼前事物。

【名色】

你望著那盒甜點，開始想像它的味道、口感、包裝背後的期待——「甜味可以讓我放鬆」。這就是名色：心理名義與物質色相開始構築。

【六入】

眼見包裝，手摸盒蓋，鼻子聞到微弱的香味。六根——眼、耳、鼻、舌、身、意——各自入境開始運作。

【觸】

你觸到那甜點的冰冷感，也觸到心裡的某種熟悉——「我常在這種感覺下吃它」。這就是觸：感官與對象之間的碰撞。

【受】

一種興奮感、期待感升起——也許伴隨微微的自責，但被甜味的想像蓋過。這是受：苦、樂、不苦不樂的情緒反應。

【愛】

你想吃。渴望它能撫平情緒、填補空虛。這就是愛：對受的貪戀與執著。

【取】

你打開蓋子，拿起叉子，決定「我要吃」。這是取：把渴望轉成擁有的行動。

【有】

你開始吃，甜味進入身體、進入心裡。此刻的行為，就成了一個業的種子——以後你會在類似情況下，再次這麼做。這是有：存在的建立，習性已生。

【生】

你認定了這個習慣：「我總靠甜食紓壓。」這個「我」不是你的本性，而是此一念生出的身份認同。這就是生：自我角色誕生。

【老死】

甜食吃完了。身體感到撐，情緒沒有真的好轉。新的一輪失落開始：「我又這樣了」「我管不住自己」——這是老死：一段模式的終結，也是一種新的苦的開始。

這整個過程可能只花了十五分鐘，卻像是一場輪迴。一念起，十二環隨之轉動。若你能照見其中的第一

環，那麼第十二環就可以不必走到。

《俗眼看十二因緣》：一段心理慣性的自白

1 無明：「我不知道我不知道」

你心煩，但說不上為什麼；你做選擇，但不是清楚地做。

你不明真相，也不想查，只想快點做點什麼。這「盲目啟動」的一刻，便是無明。

不見實相，卻行動——不苦才怪。

2 行：「我開始動了，但動機模糊」

你不知為何難過，但你開始刷手機、找人聊天、想吃點甜的。

這些都是由不明所生的造作。不是清楚選擇，是反射性行動。行，就是這些習性的啟動。

3 識：「我注意到了某些東西」

你看到某句話、某個畫面、某種回憶冒出來，你的意識開始分別：這是我喜歡的、我討厭的、我曾受過傷的。

識是意識的落點：你與某個對象建立了關係，世界開始對你有「味道」。

4 名色：「我開始編故事了」

你不再只是看見，而是開始賦予意義：這人是背叛者、這句話是暗示、這情境有危險。
你的心理活動（名）與感官印象（色）結合，開始構建一個「小劇場」。

5 六入：「我整個人投入了」

眼、耳、鼻、舌、身、意——六根全動員。你不只是看到、聽到，而是整體感官都被牽引進去了。
這不只是觀看，是被吸引，是沉入。

6 觸：「我與某件事真正碰上了」

那一則留言、那一段對話、那一句話戳中了你。
感官與對象接觸，起了波瀾——心動了，不論是喜是怒。

7 受：「我有感覺了」

刺痛、悸動、不安、興奮。這些都不是理性評估，而

是身心直接的反應。

你已開始情緒化，但尚未執著。

8 愛：「我不想失去／我想要更多」

你喜歡那份注意、害怕那種沉默、渴望那個回應。

你開始黏著於「受」，不想它停、不願它走。這黏，即是愛。

9 取：「我出手了」

你留言、你追問、你翻找舊訊息、你設法把事情重新贏回來。

你不只是愛，而是開始行動去佔有。這是取，是把愛具體化。

10 有：「我認定了『我就是這樣的人』」

經過愛與取，你內在形成了新的認同：「我是需要關注的」「我是失敗的」「我不夠好」

這些自我定義成為業的種子，種下未來的模式。

11 生：「一種角色誕生了」

你不只是有某種狀態，而是變成某種人。你開始以

「受傷者」「追求者」「旁觀者」的身份行事。

一個「自我」誕生，基於這整條心路歷程。

1[2] 老死：「一切開始腐爛了」

當你執著的關係破裂、你曾依賴的感覺變質、你所認定的「自我」無法維持時——苦、失落、空虛、否定感湧來。

這不是終點，而是下一輪的無明即將重新啟動。

結語：照見的力量

十二因緣非命數之鎖，而是心念之軌跡。

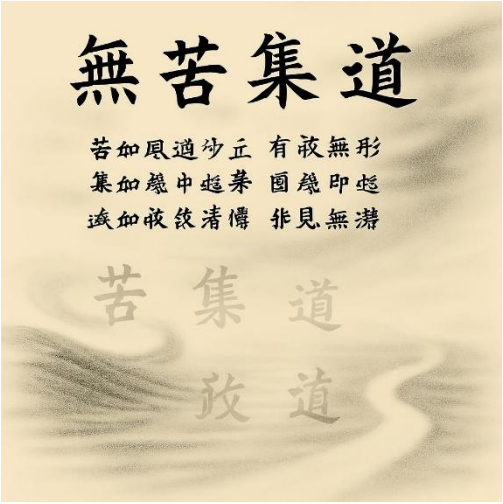
你若能在「觸」之時止步於覺察，在「受」之刻不進入「愛」，那十二環便可中斷。

不斷地看見，便是不再被帶著走。

無明如霧，不遮不擋，只因執之成霾；

識如光跡，照而不留，不依源不歸根。

下一章，我們將行至「無苦集滅道」。面對苦之名，觀其如幻，不求脫苦，而是照見苦之非實，如夢中痛，醒來可笑；如心中影，觀之即空。



苦如風過沙丘，有痕無形，
集如塵中旋舞，因緣即起，
滅如夜後清曙，非見乃滅，
道如無邊之徑，不依而立.

📖 第七章：無苦集滅道

此章乃《心經》否定鍊之高潮，直指四聖諦 – 佛法之核心命題「苦、集、滅、道」。然《心經》並非否定聖諦之效能，而是以空觀解構一切執取，顯示真理不依語言而立，不由對待而成。

這是教你：連「想證悟」這個心也不可執。

四聖諦與《心經》的關聯

《心經》的核心精神深深植根於四聖諦的內在邏輯：

- 「照見五蘊皆空」為苦之觀照：苦不再是外在事件，而是對色、受、想、行、識的執取與誤認。
- 「無苦集滅道」並非否定四諦，而是超越對法義

的執取：此為破除語言概念的終極手法，回歸直觀空性。

- 滅諦與空性相合：當執著被觀空，苦滅即現前，空即是涅槃。
- 道諦在「般若波羅蜜多」中實踐：智慧本身就是通往解脫的道，離於形式修持，直指實相。

四聖諦在此轉化為非概念化的體證，不再是段落式的教義，而是融入身心覺觀的語言背後。

苦諦：生命充滿不圓滿與逼迫；照見五蘊皆空」即是對苦的深層觀照

集諦：苦的成因，源於執著與無明；無眼耳鼻舌身意…無無明亦無無明盡」暗示集諦的根源被觀空

滅諦：苦的止息，即涅槃；「無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」即是滅諦的展現俗眼看涅槃，不見火熄，只見心定。滅諦不在追求，而在無追之空。

道諦：通往滅苦的修行之道；「依般若波羅蜜多故，心無罣礙」即是道諦的實踐方式

四聖諦在《心經》中並非以教義形式出現，而是以「空性」為語言策略，將四諦的邏輯融入般若的體證之中。

四聖諦的空性重構

- **苦**：生老病死，怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛，皆因緣所生。若執為實苦，則苦成立；若見其空性，則苦即非苦。
- **集**：愛為苦本，貪嗔癡集起諸煩惱。但此「集」非固定之起因，而是識念構成之鏈條，因緣而聚。
- **滅**：離苦之境，非某「終點」，而是於當下照見無苦之性。不滅苦，而苦自空。
- **道**：八正道(正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定)為修行之路，但若執之為「唯一途徑」，則有法執；若見其亦空，則路自開通。

當言「無苦集滅道」，是破除對四聖諦的實體化與概

念化，使行者於修行中自在無礙，不滯語言，不著法義。

俗眼看四聖諦——如何讓苦果開出正果

一｜苦非災，苦在執

世人聞苦，皆以災難、困境為名。然心經不談災，不訴苦，只說「照見五蘊皆空」，苦便無所依止。

孕婦吃榴槤，有人嗔臭，有人愛味。色是榴槤，受是反應，想是對比，行是選擇，識是記憶。苦，不在榴槤，而在執其香臭之心。若能見蘊皆空，苦何從生？

心經之苦諦，不言苦，而直接照苦之所依——五蘊之我見。此即「破苦不破象」，照形不照影。俗眼若見蘊空，世間即無逼迫。

這不就是人生嗎？

你不必失業、失戀、失眠才說人生苦。有時只是被誤解、被冷落、被沉默，那些微小的刺痛，一天積起來，也是苦果一盆。

俗眼看苦，是不美化也不逃避。苦，不是用來躲的，

是用來懂的。你懂了，就不苦了。

二｜集非罪，集在識

苦集為因。心經言：「無眼耳鼻舌身意…無無明，亦無無明盡」，此非語言之否定，而是見集因之空。

小孩吃藥，初不知其物，但信母親之手，心生「應是好物」之想。入口苦，想轉，行變，識生。若識執苦為實，日後將拒藥於未然。此即集諦之現行，不是罪過，而是識的聚合。

心經以「無」字開道，是為破集之根。俗眼不見「無明」，但見「習以為常」；若能於習中照空，即是破集之智慧。

「原來是我自己拚出來的苦」

這一段是轉念之關鍵。

苦不是外面給你的，是自己「集」回來的。想要被讚賞，所以一句批評就痛；想要安全感，所以對方遲到就難受；想要控制，所以事情出差錯就生氣

你看到那些「想要」，就會發現它們才是苦的工廠。

關掉那個工廠，苦就不生產了。

三｜滅非得，滅在空

「究竟涅槃」出現在心經後段，不以果為讚，而以無為見。無得者，無滅之可執；無智者，無滅之可照。然於無執中，自然苦息。

「不再追，也不再躲，苦就沒戲唱了」

滅非斷絕，而是戲台無人，苦自無聲。不是「一切都不存在」的斷滅，而是苦的戲碼沒觀眾了，自然就落幕。

不是破除情緒，是破除對情緒的執著。你可以有感覺，但不必跟著走。你可以看見苦果，但不必咬下去。

滅，來自明白：不是我要改變世界，而是我不再讓自己的想去推動我去苦。

四｜道非行，道在智

道諦即方法。在心經中，道被濃縮為「般若波羅蜜多」。此智非思辨之智，而是破一切執的智慧。

於是「無智亦無得」便成為道的形容：修行者不以智為本，不以得為期；但因無罣礙，心能明空，慧能照境。

「日常就是修行，不再另設舞台」

你不必出家、靜坐十年才走道諦。

- 忍下一句話，不是委屈，而是不再擴散苦
- 看清一個慾望，不是壓抑，而是不再跟隨
- 給予不是高尚，而是放下「想要回報」的執著

道諦是這些小小的動作，把苦的路逐步拆掉，把正果的根慢慢種下。

世俗之道在奮力與回報，心經之道在空性與無執。此為語言之解構，也是心性的重構。

俗眼解：你若為了解脫而執著修行，那也是一種執。空，連佛法都只是船——渡後就可放。

破陣子·為陳同甫賦壯詞以寄之

醉里挑燈看劍，夢回吹角連營。八百里分麾下炙，

五十弦翻塞外聲。沙場秋點兵。

馬作的盧飛快，弓如霹靂弦驚。了卻君王天下事，

贏得生前身後名。可憐白髮生！

（辛棄疾）

〈破陣子〉那悲壯的結語「可憐白髮生」如實呈現出**「苦」**的本質：不只是身體之苦，更是心志無法安住的苦，是壯志未酬的焦灼、功成不在的失落。

辛棄疾不知不覺間：

- **以「苦」為這首詞的基調**：苦不在挫敗，而在時間的流逝與理想的懸空；
- **以「集」對應壯志初成之景**：如「八百里分麾下炙」，是夢幻中的榮光，是欲望的集聚；
- **以「滅」對應最後一句的悲情收束**：白髮不只是老，而是一切追逐的終結，名利的消散；

- **以「道」引出對這種追逐的超越與觀照**
- 他的「**贏得生前身後名**」更可與《心經》中「無智亦無得，以無所得故」來形成對照。

無苦集滅道:生活化例證

【苦】疲憊如影，不是命運，而是習性之累

一位上班族每日疲憊不堪，覺得「人生就該苦成這樣」。直到某天他停下腳步問自己：「這真的不可改變嗎？」

他開始察覺，自己不是在承受命運，而是在重複習慣的選擇。苦不是注定的結局，而是看不清的開始。

苦，不是永恆狀態，而是覺察尚未發生前的積累。

【集】焦躁來自過度期望，不是他人讓我苦，是我心想太多

一位母親因孩子不如期待而煩惱，總覺得「怎麼教他都不懂」。

她後來發現，真正令她苦的不是孩子的行為，而是她對「成功教養」的執念。她放下那份「應該」，關係

開始回暖。

集，是苦的積聚，多數來自「我想要的」堆積如山。

【滅】不是壓住情緒，而是看見苦已無效

某人多年活在失落感中，總想找回過去的「快樂版本的我」。

直到他意識到：那個版本已成回憶，而他的痛苦，只是對過去的執戀。他漸漸放下「要變回誰」，而開始接受當下的心情。

滅，不是強行平靜，而是明白苦不必繼續演出。

【道】不是修行，而是日常的選擇方向

一位創作者常在焦慮中寫作，怕作品不被接受。某日他決定不以迴響為目標，而是專注當下的每一筆。

他說：「我不再尋求成功，而是走在寫作這條路上。」寫作開始成為修行，而非績效。

道，是選擇「如何走」而非「何時到」。

無苦集滅道：夢中悲喜，幻境見空

白居易在〈**夢微之**〉一詩中，九年後夢見亡友元稹，攜手同遊，醒來淚濕巾帕。詩云：

夜來攜手夢同游，晨起盈巾淚莫收。
漳浦老身三度病，咸陽宿草八回秋。
君埋泉下泥銷骨，我寄人間雪滿頭。
阿衛韓郎相次去，夜台茫昧得知不？

這不是單純的悼亡之詞，更是一段情感穿越生死界限的旅程。夢裡真切如昔，夢醒卻物非人非。詩人所經歷的，正是苦的表現：思念、失落、老去、獨存。然而，此苦非實有，夢境亦非真實。若以《心經》視之，則此夢境正可作為「苦集滅道」的象徵：

- 所謂「苦集滅道」，為四聖諦之軸心，指向苦的起因、滅除與解脫之路；
- 而《心經》所言「無苦集滅道」，非否定苦之存在，而是指出苦的無自性，無固定不變的實體；

白居易夢中所見、醒後所感，皆如幻化泡影，有情卻

無常，有形卻不可得。

夢，不是逃避現實，而是如鏡中花、水中月，映照出人間的執著與悲苦。

白居易用詩證苦空，將個人哀痛昇華為哲思。

當白居易問：「夜台茫昧得知不？」他不執著追問答案，而讓讀者在詩中靜觀哀思的起落，思索夜台的茫昧，即如空性的本質，無知、無象、無我。

苦非敵，集非罪，滅非果，道非路——皆如夢中行，醒時不留痕。

下一章，我們將照見「無智亦無得」，不以智慧為高，不以得失為真，只以空性為光，照心一念。

如風過林間，如月照江水；不留痕、不求名，只在無所得中，映照萬象。

📖 第八章：無智亦無得

《心經》至此，進入慧觀的極處：不止破除有得，亦徹見「無智」本性。「無智亦無得」是最令人拍案叫絕的句子：連佛法的四聖諦、連智慧、連「得道」都要放下？

無智亦無得：空性之境，不以知為智，不以得為足。

智非積累，非概念之泉。真正的智慧，不住能知，不藏所知。它如空谷風聲，不可得亦不可持，只能聽其過。

如月照江水，水不留影，月無意現。智者不取不捨，

但任心光映照萬象，深知此照非照，故無所得。

若有所得，則有得者與所獲之物；空性即失。空者，破執；無智、無得、無所得者。

「無智亦無得」的哲理重點與語義層層解構

這句話是《心經》中最具挑戰性的語句之一，其深意可從以下幾層理解：

- 破除知識執取：「無智」並非否定智慧，而是指出般若智慧不依概念、無所執著。
- 否定修行成果的執著：「無得」並非否定修行的果報，而是指出涅槃非所得，無法以主客二元來擁有。
- 語言的解構策略：此句打破「能智—所得」的語言結構，使修行者回歸空性本體。
- 修行的終極態度：「以無所得故」是般若行者的心態；不求得、不執智，才能真正「心無罣礙」。

「智」非斷識之智，乃般若之照；「得」非執取之得，乃無所得之得。

- 若以俗眼望智，求知解、辨理；
- 若以法眼觀智，乃無知而能知——非憑概念，而憑直覺般若；
- 若以俗眼望得，求成就、獲益；
- 若以心眼觀得，乃無得而自在，非求有，而見空而無罣礙。

無智亦無得：草木的本心

1. 詩引：靜觀自然的智慧

蘭葉春葳蕤，桂華秋皎潔。
欣欣此生意，自爾為佳節。
誰知林棲者，聞風坐相悅。
草木有本心，何求美人折。

（張九齡）

四季更迭，花木自盛，無須張揚亦成佳節。詩中描繪的是自然之道，不待外求、不須人為，自在生息，既是季節，也是生命的回應。

2. 「無智」之解：智慧非所得

在《心經》中，「無智」不是拒絕智慧，而是放下對“智”的執取。真正的智慧，不在掌握知識的多少，而在是否能於靜中生照、於空中見實。

「誰知林棲者，聞風坐相悅」是對「無智」的隱喻：不是追求風，而是在風來之時，自然生悅。這種感知，是無造作的慧覺。

3. 「無得」之意：生命不需兌現

佛教中的「無得」不是空白，而是超越得失。草木之心不求折取，即是不為賞識而生。生命的價值，在於本然，而非被認可。

「草木有本心，何求美人折」正揭示這層意境：自然不為誰而開，不為誰而盛。不求得，即是圓滿。此即『無得』之境：不為得而生，故無失。

4.與讀者對話

- 你曾為了“得”而努力嗎？那一刻是否喪失了本心？
- 如果不再追求智與得，你是什麼樣的存在？是否更貼近「觀自在」的樣貌？

我讀過多少書，學過多少理，卻總感缺一味真知。如今風起，我坐在林間，不需思，不需問，只是悅了。

5. 實修之路：草木即道場

「無智亦無得」落實於日常：

- 看一朵花開，不評其美醜，只感其存在。
- 做一件事，不問成敗，只問是否合本心。
- 與人相處，不求理解，只願誠懷。

如此，無智無得非枯寂，而是與萬物同行之道。

6. 結語：以本心，觀自在

春有蘭生，秋有桂華；我在林間，聽風無言。

無智，是放下聰慧的執取；無得，是卸下結果的綑

綁。草木已然如此，我，也許亦可如此。

如此，無智無得非枯寂，而是與萬物同行之道。

心經曰：「無智亦無得」，世人聞此多感失望——修行無得，學問無智，那還修甚麼、學甚麼？

但「無智」不是愚，「無得」不是空手，而是放下所得之欲；於放下之中，才有「不罣礙」之地，才見「遠離顛倒夢想」之涅槃。

《心經》至此，慧觀已至極處。「無智亦無得」不只是語言的否定句，更是存在的肯定句——肯定空性之境，肯定本心之道。

若智可得，則智成物；若得可執，則道成障。

真正的智慧，如風過林間，如月照江水——不留痕、不求名，只在無所得中，映照萬象。

我們讀《心經》，不是為了得一種答案，而是為了失去所有答案。

在「無智」中，我們放下知識的執取；在「無得」中，我們卸下成果的枷鎖。

如此，方能「心無罣礙」，方能「遠離顛倒夢想」，方能「究竟涅槃」。

草木無言，卻最懂本心；

空性無形，卻最能照見萬象。

願你我皆能在無智中見慧，在無得中得道——不以得為足，不以智為名，只以本心，觀自在。

下一章，看六度般若波羅蜜多怎渡人

六度如六葉，

風過時香，

雨落時收。

📖 第九章:菩提薩埵依般若波羅蜜多故

此章如入深海之心，菩提不在語言之岸，而在願力與空性交融之潮。

波羅蜜多意譯到彼岸、事究竟、度無極.

菩提薩埵者，起於眾生，行於般若，成於空性。

般若波羅蜜多，非智之極，而是無智而行。此智非知解之巧，而是不住知解之光。行者無畏，不取一法，故心無罣礙；無罣礙故，無恐怖；遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

菩提者智慧悟覺，薩埵者眾生有情；菩提薩埵覺有情。菩提非所得，非證悟之果，而是一念慈悲之深

行。不見眾生故能濟；不住諸相故能成；不為自利故能圓。

「看破不是離開，是更深地留下」

有些人以為，看破空性後，就可以撇清一切，活得灑脫自在。但菩薩不是這樣。他明白真空不礙萬有，看透無常不是逃避，而是願意更深地進來——進到塵世裡，進到人群中。

他可以到彼岸，但他捨了自己的竹筏，沒有渡，而是回頭：看還有誰沒過來？他心裡惦記著眾生，不是因為有責任，而是因為慈悲。他看見苦，也看見希望，所以選擇留下，幫助別人一起渡。

《金剛經》有云：「知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法」，大慈大悲的菩薩了然無礙，但法可捨，眾生不可捨。菩薩泰然留在娑婆世界，饒益一切有情。這就是般若之行，不是高懸的哲理，而是願力與空性的交融。在無所得中生出願望，在無住中願意停留；不是因為迷戀娑婆，而是因為懂得世界值得被關照。

留在這裡，不是因為不知彼岸，而是願在此岸擺渡者，未曾寂然。如菩薩之心，選擇留步於此岸，木庵詩語便道出了這般心情。」

俗眼愛俗：「看破不是離開，是更深地留下」

捨筏懷兼濟, 逢耕更問津,

却將未歸意, 說與欲行人。

（木庵瓊首座）

「捨筏懷兼濟」，為濟世而捨筏不渡，是慈悲的抉擇，不為自度，而留於苦海，正如地藏與觀音菩薩發願不入涅槃，只為眾生不墜。

「逢耕更問津」，問渡於耕者，不是尋常求路，而是明知其不能答，卻仍問之，是一種心志的自我試探，也是一種執念：明知彼岸可渡，卻願留此岸渡人。這種「願留娑婆不入淨土」的念，是最純粹的大悲。

至於「却將未歸意，說與欲行人」，「欲行人」是同修、是欲渡之人，這番言語是願力的傳承：不是勸其同登彼岸，而是告知自己選擇留在此世，續行救度。

像是轉身對行者一笑，道：“我不走，你走嗎？”菩薩不勸其渡，只以一念溫柔，照其心燈。

平凡人的般若，生活中的菩薩

有些人不認識佛法，也不知什麼是般若，但他們的日子裡也活出了菩薩的一點影子。

— 有一種願力，是每天清晨煮飯、幫孩子穿衣的母親，她一天辛勞後，雖疲憊，還是陪孩子寫功課、講故事。她不是為了成佛，只是心裡放不下身邊的人。她的捨與留，竹筏已在，不說話，卻在擺渡。

— 還有一種修行，是街角那位安靜坐著的老人。他沒在人前講理，也不求誰理解，日復一日，只是慣常地打坐，或打掃街道。他的存在不為改變什麼，但那份穩定，讓喧鬧的街角突顯安謐；他的打掃，使街道清淨不染。

他不渡人，但他的一切，就讓人嚮往，慢下腳步。

不是人人要成菩薩，但人人都有一點擺渡者的可能。菩薩不一定是修行高的人，有時只是願意在苦裡多留

一會、不走開的人。這樣的活法，也是般若行。

般若波羅蜜多：六度波羅蜜

「心經」以「般若波羅蜜多」開首，亦以其結尾，可見其重要。俗眼所見，心經無異是導人渡河的工具。渡河需筏，「六度波羅蜜」便是那筏的所生材料，缺一不可。菩薩也是在行使這六度法門時照見五蘊皆空。

《俗眼看六度波羅蜜》：不為彼岸，只為心寬

一、布施：給不是因為有，而是因為願

你有一杯茶，遞給疲憊的同事，那是布施；
你聽完朋友的煩惱，不急著講自己，那是布施；
你不強求對方改變，只給空間讓他喘口氣，那也是布施。

你教人如何釣魚，讓他自釣自樂，那更是布施。

俗眼看布施，一杯茶，一句耐心，都是渡人的方式。布施不在物多，而在心寬。

二、持戒：不是守規矩，而是不讓自己散掉

你忍住想抱怨的念頭，你拒絕參與是非之言；
你不拿不屬於自己的東西——這不是「聽話」，是「清明」。

俗眼看持戒，給自己的生命一條線：不讓情緒、慾望無限擴張。

三、忍辱：不是委屈求全，而是不上對方的鉤

有人罵你、輕視你，你不是吞下去，而是不咬回去；
你不是自認該受，而是知道：這件事不值得讓我亂了心。

俗眼看忍辱，怒火未升時，便給自己一個緩衝；不因他人無明，毀了自己清明。

四、精進：不是拼命，而是不懈

你每天讀一頁書，畫一筆畫；你願意多一點耐心，少一點懶惰；這不是「認真做事」，而是「不放棄自己」。

俗眼看精進，每一天都有一點點努力，不為改變世

界，只為不辜負時間。

五、禪定：不是入定，而是不亂

你不急著回訊息，你讓思緒沉澱後再回答；你在喧鬧中找到一點寂靜，不逃跑，只安住。

俗眼看禪定，是讓自己有一點空間，不被外境牽著走。

六、般若：不是智慧的高塔，而是看穿一切的清光

你不只知道「這是對的」，你也懂「為何要這樣」；

你不只看人說話，你也看他為何這樣說，這是般若，不是知識，而是洞察，不是聰明，而是明白。

俗眼看般若，是看得穿，又不著急要改變；是懂得，而不是執著於「我懂」。

菩薩行六度，不為圓滿彼岸，只為讓塵世少一分苦。

結語

菩薩不在彼岸立身，而在此岸擺渡；波羅蜜非彼岸之夢，而是清明一步之行。

若你在生活裡練習給予、不亂、不怒、不懶、清明、透徹，你不一定成佛，但你的日子會更平靜，你的心會更柔軟，你的人生會更寬。

波羅蜜，不是彼岸的夢想，而是此岸的步伐。

下一章，我們將照見那一步之內「心無罣礙」，看一念之釋，何以無恐、無執、無畏。

有罣不是病，有悲不是弱；若慧能照見，心便不住恐懼。

本章之入，如一筆流光，試問罣礙如何不礙，悲心如何成渡。

📖 第十章：心無罣礙，無有恐怖

這章，如水拂心，輕述罣礙與恐怖的關係，也在悲慧交融中尋得自在之道。

浮世罣礙：起念如影

浮世事來如影隨， 心中留影不生悲。 罣有何妨無所礙， 放而不忘自清微。

心無罣礙者，無所住，無所拒，無所畏。

罣礙者，心有所執。執於得失、執於我法，如蛛網纏枝，風起雖散仍黏。

罣礙如影：由執而起

「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」心若空谷，何所罣礙？無罣礙當無阻於見聞覺知，於生滅苦樂亦無所畏懼。

恐怖不因境起，而由心所生。若心無礙，境無能怖；夢幻泡影，來如影去如風。行者之心，如水行雲影，不拒不迎，故無恐懼。

「由愛故生憂，由愛故生怖；若離於愛者，無憂亦無怖。」愛，不是男女之愛，不是血肉之情，而是有所執。

人心常有罣礙，是因執著於「我」與「他」、苦與樂，對與錯。但真正的慈悲，不是「同情」而是「同在」；真正的智慧，不是「逃避」而是「洞見」。若悲心足夠深，智慧便自然生起；悲是種子，慧是開花。

悲與慧同行時，心不再為恐懼所困，不再因不確定而遲疑。

「心無罣礙，無有恐怖」，不是要我們成為聖人，而

是提醒：當我們學會理解他人的苦、也看清自己的執，就不再需要害怕。這不是超脫，而是更深的參與。

悲慧之橋：走過罣礙

佛陀初轉法輪，從「苦」講起。人之所以悲，是因為知苦；而智慧，正是在苦中看見空性。當我們讀到《心經》中「心無罣礙，無有恐怖」，這不是因心無一物，而是因悲與慧同在，使我們不執不畏。

《大智度論》言：「大慈，與一切眾生樂；大悲，拔一切眾生苦。」

悲心向外，感受他人之苦；慧心向內，洞見自身之執。悲如水，溫柔不爭；慧如光，清明不執。二者並行，使心不為環境牽引，不為自我困住。即便苦境來襲，仍可步步安穩，心無罣礙，不生恐怖。

《心經》言：「色即是空，空即是色」，其意不僅在破除分別，也在示現：空裡有悲，悲中見空。悲不是沉溺，而是對苦樂的深刻理解；慧不是冷漠，而是對無

常的清楚照見。

修行不是逃避人生，而是更深地進入人生。若能以悲為路，以慧為燈，即使走在無常之途，也能處處清明。彼岸非遠方，而是在每一次念起念落的心中。只要悲慧不離，橋已築成，彼岸便在眼前。

悲慧同行：不懼風雨

古人修行，不在意是否一路順暢，只盼有一念能看透萬象。而今之人，面對自心，總覺得罣礙如天雲，恐懼似影隨形。若要撥開迷霧、見得光明，少不了智慧，也不可缺悲心。

悲，是能感眾生之苦；慧，是能照萬象之真。悲如水，潤物而不爭；慧如光，破闇而不執。若悲與慧同在，則心不受外境左右，不被自我執念纏縛。即便身處困境，心仍不亂，自然無所畏懼。

有人說：「行入空門，不忘人間。」也就是說，即使追求空性，也不丟棄眾生之苦。若能以悲為道路，以慧為明燈，即使人生步步無常，也能步步清明。

心無罣礙：如水如光

有人問：怎麼才能不害怕？我想，先問：你在怕什麼？若是怕苦，那悲心能教你與苦共處；若是怕失去，那慧心能教你看破得失。

悲如水，輕柔地滲入每個角落；慧如光，明亮地照見每個念頭。當心裡有悲、有慧，就不容易被罣礙所困，也不會被恐懼牽著走。

正如經中所說：「心無罣礙，無有恐怖」，不是高遠之境，而是當下的選擇。選擇看見苦而不逃避，理解執而不受困，那麼此心已築橋，彼岸不遠。

悲能動人，慧能安人。悲慧相依，如舟如渡，行者不孤，所行皆道。

心真正無罣礙，是因悲與慧相互扶持；不生恐懼，是因能將苦轉為修行之路。如此一來，彼岸不一定是在遙遠的未來，而是就在此刻起心動念之間。

只要心中同時擁有悲心與智慧，那座通往清明的橋早已築好，而彼岸，也已近在眼前。

三則俗例：悲慧在行動中顯形

一：一位照顧失智母親的女子

有一女子，辭去高薪職位，獨自照顧年邁失智的母親。母親時而忘她姓名，時而怒罵、哭鬧，她的生活像是在霧中行舟。

有人問她：「妳怎麼撐得下去？」

她回：「我確實苦，但我懂她比我更苦。她迷失的不只是記憶，還有她自己。我若執著母親的一切，就只剩苦；但我若能悲她當下的困頓，又慧她的不由自主，心就不苦了。她罵我時，我提醒自己：她不是在罵我，而是在無助呼救。」

她的悲，使她願意承擔；她的慧，使她不被情緒牽引。悲慧交融，她照顧的不只是母親，也是自己的心。

二：職場上的抉擇與清明

阿健在一家跨國企業任職多年，業績出色，卻常因組織策略與個人信念不合而深感苦惱。有一次，公司要

求他推動一項明知可能傷害基層員工利益的政策。他陷入兩難：若拒絕，恐失職位；若接受，內心不安。

他選擇坦誠表達擔憂，提出改善方案，雖遭上級責難，卻堅守底線。最終雖被調職，但他坦然受之。他說：「我不是不怕失去，而是知道自己不能違背悲心。也不是只靠情感衝動，而是慧知長遠之道。」

他的悲，使他顧及他人之苦；他的慧，使他看清是非與後果。這一念清明，讓他雖身處風雨，心卻無罣無怖。

三：獨行於山林的禪者

一位年輕禪者，獨居山林三年，朝暮禮佛，誦經打坐，追求「心無罣礙」的境界。起初他以為，只要遠離人群、斷絕世緣，心自然清明，恐懼自然消失。

然而，有一夜狂風暴雨，他獨坐柴屋之中，聽屋外樹枝折裂、雷聲震耳，忽然心生巨怖。他驚覺：自己不是沒有恐懼，而是平日無所觸動，未曾照見。那一刻，他哭了，不是為風雨，而是為自己多年修行竟未

真正面對內心。

隔日清晨，他不再閉關，而是下山尋訪病苦之人，幫助村中貧戶。每見一人之苦，他心中生悲；每覺一苦之因，他心生明照。他說：「我曾追求無罣無怖，卻忘了悲心。如今以悲為燈，以慧為路，我知道自己不再逃避。」

他後來再回山林時，屋外仍風雨交加，他卻安然入座。罣礙未除，但心不再執著；恐懼尚存，但不再畏懼。

結語：當悲與慧成為路，心便無罣無怖

在生命的每個轉折點，我們或許無法避開苦，但我們可以選擇如何面對。悲，讓我們不閉眼於他人之苦；慧，讓我們不迷失自己於執著。悲使我們感通，慧使我們不困。兩者一如橋之兩側，一如行者之兩足。

罣礙不必全除，恐懼也不必完全消失；只要悲與慧共在，我們便能穿越風雨，穩步前行。不論是照顧親人的夜長夢短，職場中衡量利害的當斷難斷，或是山林

禪修中的靜夜驚雷，悲與慧都在提醒我們：無罣無怖不是冷漠或逃避，而是深刻的體察與真正的承擔。

此刻，讀者若能感一分悲心、起一念智慧，那橋已現於心中，而彼岸，已非遠方。

章中續文：有罣而不礙

世事如影隨形，來往如潮，難以避拒。心若清鏡，非以忘卻為淨，而是知影而不生情。你或記一段舊事、一句傷言，皆是人間常態——但若能不執不繫，它們便止於知，不至於害。 世間常以「放下」為善，卻未及「記而不執」之優。西方所謂 “諒而不忘”，實乃明智之境：不以苦養苦、不以忘掩真，而是在回憶之中開出一朵不染之花。此花既非憎亦非愛，只是曾經擁有，而今不困於心。 罣之為礙，在於執；罣之為明，在於照。若心無所住，便無所障；若能放而不忘，則如微光流於幽谷，無聲亦自明。 此節名曰《有罣無礙》，意不在拒俗事，不在斷情念，而在如風過林、動其枝葉而不留痕；於千事萬境之中，見其來而不拒，知其影而不留，便已行於般若之真空。

菩提薩埵以般若行，不因空性拒實相，不因無得棄慈悲；一念起行，萬法空空，故心解脫，行自在。

尾語回結：悲慧為舟，無畏為岸

有人說，走得太深，就容易迷失。但若腳下踏的是悲心，眼中映的是智慧，那麼即使前方霧濛濛，也不會迷路。

恐懼並不是真正的敵人，執著才是。當我們願意放下「非要怎樣」的念頭，轉而專注於「怎樣去看」，心中就多了一份自由。悲心教我們看見苦，智慧教我們不把苦放大，這種理解，才讓人無罣無怖。

如此來看，彼岸不是遠方的理想，而是眼前的一種選擇。選擇用悲心與智慧來生活，就已踏上那座橋，彼岸非遠，步步即臨。不必急著抵達，只要走著，就在途中。

人間難免風雨，心中不必無痕。若悲能感而不困，慧能照而不執，罣礙便不為礙，恐懼也不為怖。

下一章，我們將行至《心經》之終曲——「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，看空性如何不是逃逸，而是安身。

顛倒非夜夢，

而是日中之執。

📖 第十一章：遠離顛倒夢想，究竟涅槃

此章如暮雲漸散，照見本心。

夢想者，非夜之幻，而是日中之執；心隨念流，即為夢行者。夢想顛倒者，即妄執於常、我、淨，迷真如之境；將苦樂作實、將得失為真。遠離者，不是抗拒，而是不住;不是逃避，而是洞然。洞見無我、無常、無相之理，即不入妄想之網。

涅槃非神秘境，而是放下執著之心境，寧靜，自由，不住。究竟涅槃者，非抵彼岸，而是岸消心現。若心不逐象、不寄名、不住苦樂生滅，即見涅槃。非以否

定萬法而求終止，而是無所著故無所障。

一・顛倒夢想：世俗的幻象

人之所以苦，往往源於對世界的錯誤認知。佛教稱之為「顛倒夢想」，將無常視為常，把苦誤認為樂，執有為實，迷於我相、法相。這些錯誤的見解不僅存在於宗教信仰中，更深植於日常生活的價值判斷裡。

我們以為時間能定義一個人，能以歷史的長河為尺度，蓋棺定論其忠奸善惡。然而，時間本身只是某一刻的表相，是因緣聚合的結果。人性受環境、政治、情感、知識等外緣影響，如風中之葉，善變而無定。若執著於分別，便落入塵網，陷於夢境。

二・分別的枷鎖：忠與奸，善與惡

贈君一法決狐疑，不用鑽龜與祝蓍。
試玉要燒三日滿，辨材須待七年期。
周公恐懼流言日，王莽謙恭未篡時。
向使當初身便死，一生真偽復誰知？

（白居易）

古人早已洞見分別之妄，白居易一詩，正是對顛倒夢想的深刻反思。

世人習慣以二元對立的方式理解世界：忠與奸、善與惡、勇與怯。然而，這些判斷往往建立在片段的資訊與主觀的情感之上。秦始皇是暴君還是統一者？汪精衛是賣國賊還是和平主義者？歷史的評價隨時代而變，人言言殊，難有定論。

這種分別心，正是顛倒夢想的延伸。它不僅製造對立，也阻礙理解。當我們執著於定性，就無法看見人性的複雜與流動，無法體會「空」的智慧。

三・空的觀照：遠離的開始

佛法中的「空」並非虛無，而是指一切法皆因緣所生，無自性、無常性。當我們以空觀照世界，便能看見事物的本質不是固定的，而是流動的、變化的。

遠離顛倒夢想，不是逃避現實，而是透過觀照與理解，放下執著與分別。這種放下，不是冷漠，而是慈悲與智慧的融合；理解他人的處境，體會因緣的牽，

不以一時一事定人之全貌。

涅槃非彼岸，

而是心中之明。

四・究竟涅槃：寧靜與自由

涅槃不是某種神秘的彼岸，而是一種心靈的狀態——無罣礙、無恐懼、無執著。當我們不再執著於分別，不再陷於夢境，心便如止水，映照萬象而不染。

究竟涅槃，是在世間中活出出世的智慧，是在變動中保持清明，是在複雜中見簡單。它不是終點，而是當下的可能，是每一個不執的瞬間，是每一次慈悲的選擇。

結語：夢醒之境，涅槃非遠

夢離塵界如露，今夕明月不照此心。無智無得，若空谷回響，既不求聲亦不畏靜。顛倒者自夢起，夢醒處始見真。是故遠離，非退避，乃照見其本。

心若鏡水，念如輕雲，澄澈之中，方有微光閃現。此光非外求，乃自性流轉，如寒潭映月，不擾波而自明。

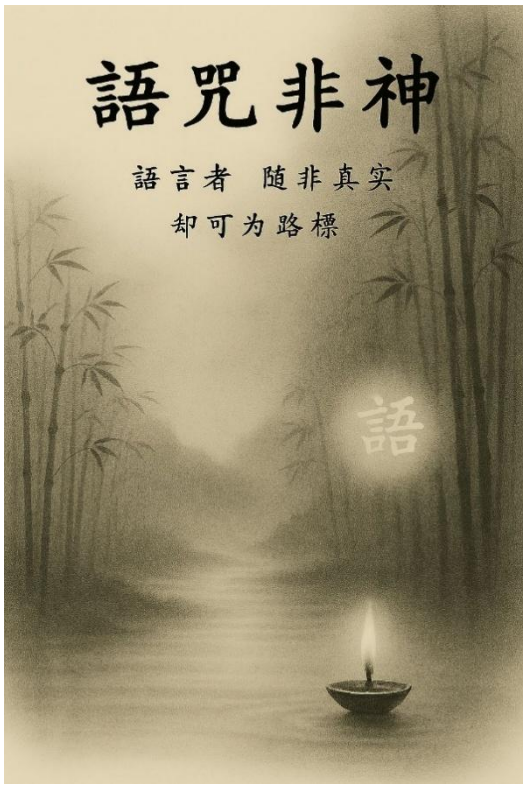
若以俗眼看心經，涅槃不是離世，而是入世；不是否定人性，而是理解人性；不是逃避分別，而是超越分別。遠離顛倒夢想，不是要我們不思不辨，而是要我們在思辨中見空，在空中見真。

如一潭清水，不拒落葉，不執倒影，夢過水面，葉不留痕，影不住形。心若此水，即遠離顛倒夢想。

行者至此，不言得涅槃者，但見苦滅、集空、道無所住。究竟者，無得者之境，亦無涅槃之證；但如風過水面，不留痕，而水自平。

涅槃不在遠方，而在每一次不執的念頭中；顛倒夢想不必斷除，只需照見其非實。

下一章，我們將行至語言之門，「語咒非神，語言亦靈」，看文字如何不為障，而為渡。



誦咒非為神力，

而是為心力；

語言不必神聖，

只需誠懇。

📖 第十二章：語咒非神，語言亦靈

此章如風入竹林，有聲而無形，語言雖非實相，卻能起心動念。咒非神效，語非實在，但皆承載心光與願力。

語咒之性：非神而靈

一草一木皆有靈性，不是因其能通神，而是因其能感受世界、回應世界。

語言是否僅是人類溝通的器具？還是，它也能如枝葉

般呼吸，如清風般流動，既是承載，也是穿透？在佛教「緣起」觀中，語咒並非神祕的符碼，而是由「心念—語音—信願」所構成的活體，如同花開不為人看，咒語也非為神跡而生。它存在於轉化之中，非固有靈力，而是指向覺知的可能。

語咒者，不在音聲之力，而在心念之誠；語言者，雖非真實，卻可為路標。

語非實相，但能指月；咒非神力，但能定心。佛言「咒語不可思議」，非因咒能創造奇跡，而是心與聲共振時，顯現深願之光。

當一語出於深心，則成靈響；如風過松林，非為造聲，但聲因風響，心因境動。咒語如水滴石上，非力能穿，而是久而入心。

語言雖有分別，但若不住分別，則語亦可成空性之器；咒雖有聲形，但若不執神效，則咒亦可為自性之印。

「光無聲而映影，念不動而照心。有罣而不礙，如風

非拒，如塵不染。非忘非執，是為真空。誦聲不起神力，咒語不生幻法，唯識起，唯心照。」

咒語非奇術，咒言非咒術。世人多誤以咒為神力之鑰，念之可止災祈福，猶如符籙召神、巫言轉命。然而般若所說咒者，不施奇幻，不役天地，惟是心念所聚、信力所現，如一聲「羯諦」，非召喚之語，而是內證之喚。

信念既可導勇猛精進，亦可墮盲目執著。若咒言成了依賴之物，若念念不忘乃求外力所救，則非修而是逃，非證而是迷。真修不在咒語之「聲」，而在心能觀照之「性」。

如火不因誦而熄，風不因念而止，咒非掌控自然之法，而是安住心性的門。諸佛不因咒而現，但因心而應；心能照故佛能見，念能清故法能顯。

故曰：

咒非魔法，言即信念；信若清，言可持道；信若執，言反為障。

「摩訶般若波羅蜜多心經」，末句咒語，「羯諦羯諦，波羅羯諦，波羅僧羯諦，菩提薩婆訶」，非神秘之咒，亦非召喚之言，而是行者自證般若的凝念與心聲。

若溯其源，「羯諦」乃梵語 *gate*，意為「去」、「前往」；整段可譯為「去啊，去啊，到了彼岸，再到了彼岸，覺醒了，如此吧」。若言內容，只是平淡呼喚。唯此語不以語言傳奇為尊，而以實證智慧為軸。咒言者，是照見空性後的一句呼應，是行深般若之後的餘音，而非施法與祈願。

於修行中持誦，不在奇效，而在安定心識。持誦非求力，乃求定；咒言非為感應他力，乃為攝住自心。心澄則咒如水涵月；心執則咒為障不渡。

「咒言是信念」，能導行者精進；但若執念為真，則信變成繫，破了自性之清光。般若之咒，乃行者自語，不為他聽，不為神應；是對空性的低語，也是對自心的照見。

一・身心經驗：語咒的「聲」與「心」如何交會？

- 語咒並非抽象的符號，而是聲音與呼吸的律動。誦咒如唱和，也如靜坐，讓心從錯綜複雜旳思緒中逐漸沉靜。
- **例子**：某日於執勤途中默念「般若波羅蜜多心經」，原本焦躁不安，不求安定，卻在聲音的規律與節奏中，漸生一種微妙的安頓感。不是逃避現實，而是暫卸心中「我執」的包袱。

二・轉境契機：在「動心」之處看見可能性

- 誦咒不是要改變外境，而是在外境不變中，看見內心的變化。它不是魔法，而是覺察的契機。
- **例子**：某位信眾分享，她在父親病重期間，每日誦持《大悲咒》，並不期待奇蹟，只是讓自己的慌亂有一個安置之所。她說：「我沒有變得堅強，但我開始不再逃避。」

三・日常實踐：讓語咒不再是「廟堂之語」

- 咒語不專屬於修行者或宗教儀式，它可進入書

寫、繪畫、甚至料理之中。如將「嗡嘛呢叭咪吽」書於茶杯，晨間啜飲，便是一場無言的修行。

- **例子**：你在工作坊中，指導學員將咒語以筆畫書寫於宣紙，並非臨摹字形，而是感受呼吸與筆鋒的流動。在靜默與墨跡之間，他們體會到「無所住而生其心」的日常奧義。

四．錯中見誠：語咒之道

- 咒語不是神聖不可犯的法令，而是修行者用心參與的路徑。誦錯不是墮落，而是動心的契機。
- **例子**：《高僧傳》中曇鸞法師年少時誦《無量壽經》咒語，常念錯而心懊。某次他再誦錯後跪懺佛前，心誠感通，聞聲開示：「你念錯了也無妨，只要心誠，終將有所悟。」自此他放下執著，專注內修，最終證果，成為淨土宗祖師之一。

反思：形式的錯誤，未必意味修行的失敗。正因為曇鸞真誠地面對錯誤，他才能在缺憾中照見心意的力量。這也回應咒語的真正作用，不是保證「有求必應」，而是在修行者與語咒交會之處，觸動內心、轉化境界。

- 語咒的功用不在於求得圓滿，而在於與心相遇。誦咒不是精準的技藝，而是誠懇的參與。《高僧傳》所載曇鸞法師的故事，即是一則見證。
- 年少的曇鸞，因記性不佳，常誦錯《無量壽經》咒語。每次錯念，他都深感自責，懊惱不已。某日再次誤誦後，他跪於佛前懺悔，心誠感通，忽聞佛語：「你念錯了也無妨，只要心誠，終將有所悟。」曇鸞聞之豁然開朗，終於明白：修行不在形式的完美，而在心念的真誠。他自此放下執著，專注內修，後來證得道果，成為淨土宗重要祖師。

- 這一故事不只是歷史記載，更是語咒入世的實例。它讓我們看見：誤念未必是障礙，反而可能是開悟的契機；形式若不完美，心誠則能圓滿。
- 於是，我們明白…。
- 誦咒的目的不是「改變外境」，而是在「動心」中找回初心。修行不必遠離塵世，而是在錯綜複雜的日常裡，慢慢誠實地與自己靠近。
- 如此，語咒既不神秘，也不遙遠，它如呼吸般貼近，如心跳般真切。每一次誦念，都是一次歸心之旅。

結語

誦咒不是求奇，而是歸心；語言不是神秘，而是照見。若心誠，則語可渡；若心執，則語成障。

《俗眼看心經》總結語

一・緣起之念：以俗眼觀經，以凡心照法

這本書的誕生，不是為了解釋心經，而是為了靠近它。

我不是法師，也非學者，只是一個在生活中跌撞前行的人，試圖用俗眼看見經文的微光。

《心經》常被視為深奧難解，如高懸的月，可望不可即。但我相信，月光能落在水面，也能映在塵埃。

於是我寫下這些章節，不為傳法，只為陪伴；不為解

義，只為照心。

願這本書，能讓心經不再是廟堂之語，而是日常之聲；不再是神聖之物，而是誠懇之鏡。

二・十二章回望

從「色空」到「語咒」，一念一境，十二章如十二步，每一步都走在「悲」與「慧」之間。

從「色不異空」的初識，到「無智亦無得」的放下；從「無苦集滅道」的轉境，到「心無罣礙」的安住；

再到最後一章「語咒非神，語言亦靈」，語言不再是工具，而是心性的回聲。

每一章都不是教義的解釋，而是生活的印記——有迷、有悟、有錯、有誠。

這不是一條通往彼岸的捷徑，而是一條在塵世中慢慢靠近自己的路。

若說心經是一面鏡，那這十二章，就是十二種照見的角度。

三・低語之邀：讓心經成為日常的呼吸

讀完此書，你不必成為修行者，也不必記住每句經文。

你只需在某個清晨，泡茶時想起「無所住而生其心」；在某個夜晚，疲憊時默念「羯諦羯諦」。

你只需在錯誤中不自責，在混亂中不逃避，在語言中尋找靜默，在日常中照見自己。

心經不是答案，而是陪伴；不是神力，而是誠意。

願你在誦念中不求奇效，只求安住；願你在閱讀後，不是理解了什麼，而是靠近了自己。

如此，心經不再遙遠，它如呼吸般貼近，如心跳般真切。

每一次誦念，都是一次歸心之旅。

👨‍🦰 作者簡介：偉霖

年逾七十，曾逾矩。前任職於服務業，知人間煙火，也識心底清光。生活安穩，家庭和樂，卻總喜與古人為友，詩書為伴，典籍為侶，思無定則，興無門檻。八十年代曾短期出家，受八關齋戒，隨寶燈律師、金山律師、智梵律師習道。

為人不隨主流，任俠不羈。與妻女共居，與犬共行，以《論語》半部為友，以佛偈幾則為燈，以兵法數章為心鏡，度餘生而不蒼老。

注釋

觀自在菩薩

略稱觀音菩薩，與大勢至菩薩同為西方極樂世界阿彌陀佛之脅侍，世稱西方三聖。

般若波羅蜜多

般若譯為智慧，波羅蜜譯為度或到彼岸。照了實相之智慧，為度生死此岸而至涅槃彼岸之船筏，故謂之波羅蜜。

六度

六波羅蜜也。舊稱波羅蜜，譯言度。新稱波羅蜜多，譯言到彼岸。度為度生死海，到彼岸為到涅槃岸，其意一也。其波羅蜜之行法有六種：一布施，二持戒，三忍辱，四精進，五禪定，六般若（智慧）也。

五蘊

構成一切有為法的五種要素，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。「蘊」，意指積集，舊譯作陰、眾、聚，故五蘊又稱五陰、五眾、五聚。

六根

指六種感覺能力或感覺器官。亦即六識所依的六種根。即：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

六塵

指色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵等六境。由眼、耳、鼻、舌、身、意六根追逐六塵

六識

指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根對境所產生的六種認知作用，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

十二緣起

指無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等十二支。

是佛教中解釋眾生輪迴流轉的一個重要理論，闡述了從無明到老死的十二個環節，每個環節都是前一個環節的結果，同時又是後一個環節的原因，周而復始，形成輪迴。 又作十二有支、十二因緣。

四聖諦

四項聖者所證的真理，即「苦、集、滅、道」。「苦」是說明生命是苦迫的，「集」是說明苦的起因，「滅」是說明苦的止息，「道」是說明可以滅苦的解脫之道。

菩提薩埵

菩薩別稱。

涅槃

完成悟智（即菩提），超越生死（迷界）之悟界，亦為佛教的最終目的與理想境界。

阿耨多羅三藐三菩提

無上正等正覺，即最高的佛果，乃無限的、完全的、正確的覺悟。

羯諦羯諦，波羅羯諦，波羅僧羯諦，菩提薩婆訶

去啊，去啊，到了彼岸，再到了彼岸，覺醒了，如此吧

般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。

揭諦揭諦　波羅揭諦　波羅僧揭諦　菩提薩婆訶